



## Mes petits pains aux céréales

**Ingrédients** : pour 10 petits pains environ. J'ai doublé les proportions lors de cette recette.

- 450 g de farine
- 250 ml de lait tiède
- 1 sachet de levure de boulanger sèche (j'ai utilisé de la levure Briochin)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 oeuf

### **Préparation** :

Dans le bol du pétrin ou dans un récipient, verser la farine, le sel, le sucre, l'huile d'olive, l'oeuf.

Mélanger le tout grossièrement avec une cuillère en bois.

Faire un puits au centre et ajouter la levure délayée dans un peu de lait prélevé des 250 ml.

Commencer à pétrir tout en versant petit à petit le lait.

Pétrir ainsi la pâte pendant 10 min. Elle doit être collante. La sortir du bol et sur un plan de travail fariné, former une boule. Si elle colle trop, ne pas hésiter à se fariner amplement les mains.

Placer dans un saladier, couvrir et laisser lever 1 heure. La pâte doit doubler de volume.

Déposer ensuite la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, tasser avec le poing et pétrir 2 à 3 min.

Diviser la pâte en 10 parts égales et les modeler afin de faire des petits pains.

Disposer les pains sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé en prenant soin de laisser un espace suffisant entre chaque petit pain.

Couvrir et laisser lever environ 30 min. J'ai dû m'absenter et je ne suis revenue que 2 heures plus tard ! Les pains ont eu largement le temps de gonfler et ils étaient très très gonflés ! Je n'ai malheureusement pas eu le temps de les photographier car j'étais en retard ;o). Enfourner les petits pains pendant environ 15 à 18 minutes th°7. Ils doivent être dorés. Laisser refroidir les pains sur une grille. Bon appétit !